

1-5-2020

SE ACABÓ EL TABACO

Plan global para dejar de fumar por
CD Rcr19



Míriam PV y Raúl CR
RCR19

PLAN PARA DEJAR DE FUMAR **RCR19**

Cuando comenzamos este proyecto nos propusimos crear un plan global que tuviera en cuenta lo que sigue:

- Hay que incluir a todo tipo de personas
- Contaremos de base con recursos económicos para invertir 0€
- Lugares de compra del barrio o muy cercanos

AQUÍ LO TENÉIS 😊

	1	2	3
	ALIMENTACIÓN	EJERCICIO	MITIGACIÓN DE LA ANSIEDAD
Conceptos básicos	<p>El primer paso es no evitar comer o picar. La alimentación debe convertirse en el centro de nuestra salud.</p> <p>Para ello seguiremos un plan nutricional que se centre en dejar el tabaquismo.</p> <p>No quitamos, incorporamos ideas de manera que la ansiedad no se canalice hacia aquí</p>	<p>Lo primero que debemos pensar si somos personas sedentarias es que ponernos objetivos demasiado exigentes impedirá inexorablemente que logremos los objetivos.</p> <p>Debemos ser realistas y a partir de ahí incorporar ideas que no choquen frontalmente con otros campos de nuestra vida.</p>	<p>La ansiedad puede canalizarse muchas formas, pero no podemos elegir opciones que no vayamos a poder utilizar en cualquier circunstancia. Es muy importante tener esto en cuenta porque no fumamos en una sola situación o a una sola hora por lo que tenemos que tener un recurso flexible y fiable</p>
Grupo 1	Personas que suelen hacer regímenes para adelgazar	Personas absolutamente sedentarias	Personas con problema previos de estrés, nervios o ansiedad
Grupo 2	Personas que lleven una dieta normal	Personas que hacen actividad física baja o moderada al menos una vez a la semana	Personas que consideran que manejan bien su ansiedad
Grupo 3	Personas que lleven una dieta equilibrada y sana	Personas que hagan actividad física moderada más de 4 veces a la semana	Personas que realizan habitualmente meditaciones o similar
Grupo 4	Personas con necesidades específicas en la dieta por su salud	Personas que practiquen deporte	Personas con entorno agitado

De cada hábito elegimos en qué grupo estamos.

A continuación, elegimos de los cuadros siguientes aquellos que corresponden a nuestro color. Primero en ALIMENTACIÓN, luego en EJERCICIO y por último en MANEJO DE LA ANSIEDAD.

ÍNDICE

ALIMENTACIÓN

Grupo Rojo	Pág. 3
Grupo Verde	Pág. 4
Grupo Azul	Pág. 5
Grupo Lila	Pág. 6

EJERCICIO

Grupo Rojo	Pág. 7
Grupo Verde	Pág. 9
Grupo Azul	Pág. 11
Grupo Lila	Pág.13

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Todos los grupos	Pág.14
------------------------	--------

1.- ALIMENTACIÓN

SI PERTENEZCO A UNO O MÁS DE LOS GRUPOS ROJOS: (3 semanas seguidas)

INGESTA	LABORABLE	LABORABLE	LABORABLE		LABORABLE	LABORABLE	FESTIVO	FESTIVO
EN AYUNAS		1 té frío con cola de caballo					Nada	Nada
DESAYUNO	1 rodaja de sandía 1 tostada de pan de centeno 1 aove 1 loncha de queso 1 café con leche de soja/avena						LIBRE SIN ABUSAR Y CON FRUTA	
ALMUERZO (aprox 3 horas después)		Medio sándwich de pan integral con tiras de aguacate y tomate cherry						
COMIDA (aprox 3 horas después)	Ensalada de iceberg, zanahoria, cherrys, pipas, queso y kiwi 1 buena rebanada de pan tostado 1 yogur desnatado sin azúcar 1 infusión tila fría	Gazpacho con picadillo (tomate, cebolleta, pepino, pimientos) y picatostes no fritos 1 filete de merluza grande a la plancha con limón Sandía	Espaguetis salteados con una lata de atún y 3 o 4 olivas picadas y ajo (con aove) 1 plato de tiras de pepino con vinagreta Yogur desnatado sin azúcar		Gazpacho Una pechuga de pollo a la plancha con manzana, cebolla y pimiento también a la plancha Un pedacito de pan Sandía	Ensalada de zanahoria rallada con Olivas, queso, semillas, cebolleta, cherrys y piña al natural 1 rebanada de pan tostada 1 yogur 1 infusión de tila fría	libre	libre
MIERIENDA (aprox 3 horas después)	1 zanahoria 1 infusión poleo menta 2 galletas integrales	1 manzana 1 queso burgo 4 ó 5 picos 1 infusión respiratoria	1 zanahoria 1 infusión poleo menta 2 galletas integrales		1 manzana 1 queso burgo 4 ó 5 picos 1 infusión respiratoria	1 zanahoria 1 infusión poleo menta 2 galletas integrales	1 buen plato de sandía	Piña al natural
CENA (aprox 3 horas después)	Judías verdes cocidas frías con vinagreta 1 filete de pavo a la plancha 1 yogur desnatado 1 tila	Espárragos verdes a la plancha con pimentón de la vera 2 lonchas de jamón york 2 kiwis	Vichyssoise 1 queso burgo con 2 nueces Sandía		1 lata de alcachofas en conserva escurridas y salteadas con ajo y jamón 1 manzana sin piel	LIBRE	Si me estoy pasando mucho un batido sustitutivo Si no, cena libre sin pasarse	1 bol de yogur desnatado con, manzana picada y cereales integrales 1 infusión grande de tila

SI PERTENEZCO A UNO O MÁS DE LOS GRUPOS VERDES: (3 semanas seguidas)

INGESTA	LABORABLE	LABORABLE	LABORABLE	LABORABLE	LABORABLE	FESTIVO	FESTIVO
EN AYUNAS	1 vaso de agua natural					Nada	Nada
DESAYUNO	1 kiwi 2 tortas de arroz 1 loncha de jamón de york 1 café con leche de avena/soja					LIBRE SIN ABUSAR Y CON FRUTA	
ALMUERZO (aprox 3 horas después)	Medio sándwich de pan integral con tiras de jamón salado 1 zumo de manzana	1 zumo 3 galletas digestive de avena 1 infusión de té verde	Medio sándwich de pan integral con tiras de jamón salado 1 zumo de manzana	1 zumo 3 galletas digestive de avena 1 infusión de té verde	Medio sándwich de pan integral con tiras de jamón salado 1 zumo de manzana		
COMIDA (aprox 3 horas después)	Ensalada de judías blancas con atún, iceberg, cherrys, olivas y cebolleta 1 yogur desnatado sin azúcar 1 infusión tila fría	Gazpacho Pescado blanco al microondas con patatas (todo en la misma cocción) Sandía	Macarrones con boloñesa veggie. Un bol de lechuga con vinagreta Sandía	Gazpacho Una pechuga de pollo a la plancha con manzana, cebolla y pimiento también a la plancha Sandía	Ensalada de zanahoria rallada con Olivas, queso, semillas, cebolleta, cherrys y piña al natural 1 rebanada de pan tostada 1 yogur 1 infusión de tila fría	libre	libre
MIERIENDA (aprox 3 horas después)	1 manzana 3 galletas digestiva 1 poleo menta	1 yogur 1 barrita de cereales 1 tila	1 manzana 3 galletas digestiva 1 poleo menta	1 yogur 1 barrita de cereales 1 tila	1 manzana 3 galletas digestiva 1 poleo menta	1 buen plato de sandía	Piña al natural
CENA (aprox 3 horas después)	Judías verdes cocidas con patatas 1 yogur desnatado 1 tila	Espárragos verdes a la plancha con pimentón de la vera Hummus con picos 2 kiwis	Ensalada de brotes tiernos con kiwi, manzana, queso fresco, cebolleta y nueces Sandía	Tortilla de alcachofas 1 rebanada con tomate 1 manzana sin piel	LIBRE	Si me estoy pasando mucho un batido sustitutivo Si no, cena libre sin pasarse	1 bol de yogur desnatado con manzana picada y cereales integrales 1 infusión grande de tila

SI PERTENEZCO A UNO O MÁS DE LOS GRUPOS AZULES: (3 semanas seguidas)

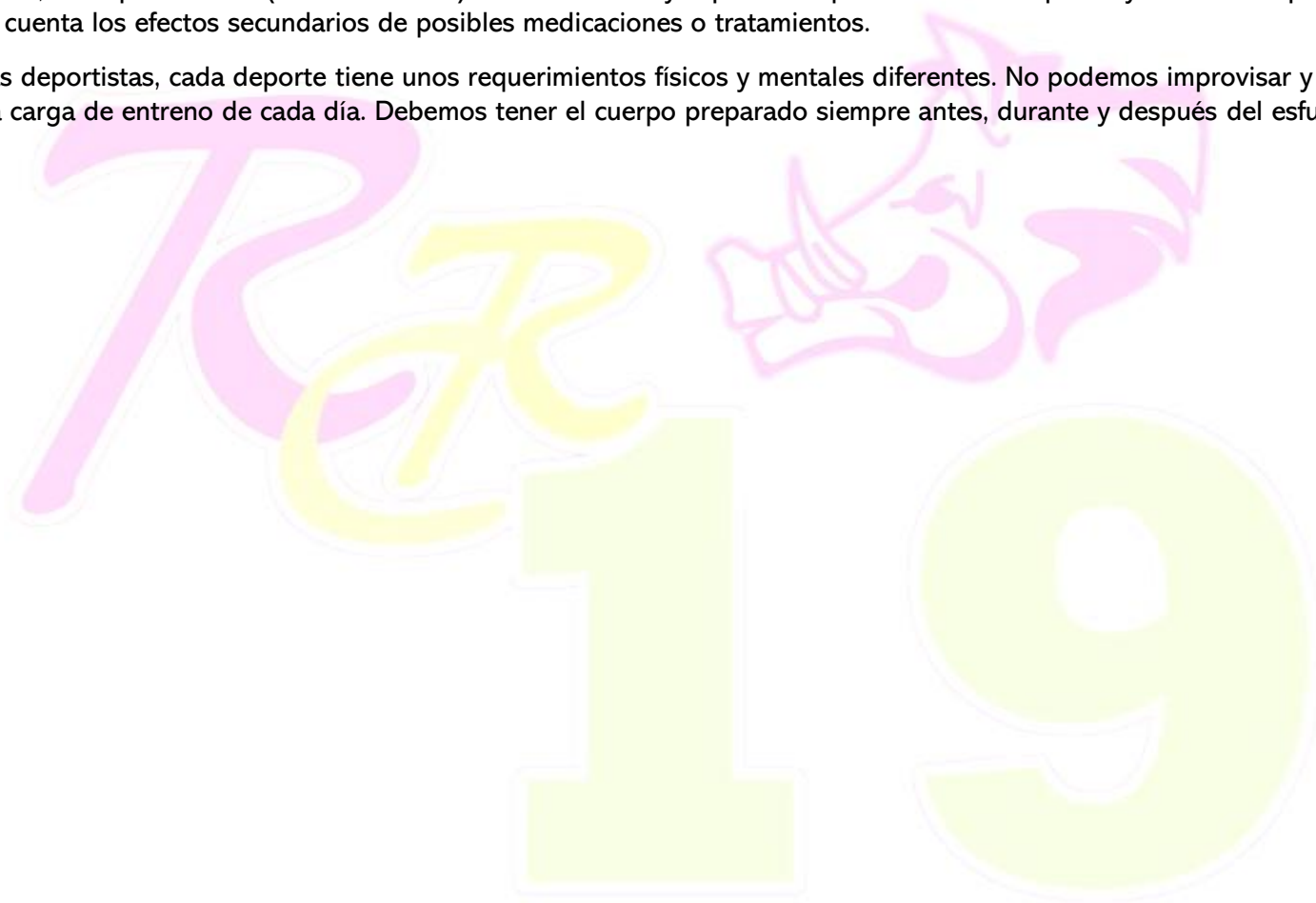
INGESTA	LABORABLE	LABORABLE	LABORABLE	LABORABLE	LABORABLE	FESTIVO	FESTIVO
DESAYUNO	1 zumo de naranja 1 kiwi (días sin act. Física) o 1 plátano (días con act. Física) 1 tostada grande de pan de centeno o avena con tomate 1 pedacito de tofu o una locha de pechuga de pavo cocida 1 café con leche de avena/soja					DESAYUNO 1 zumo de naranja 1 tostada de pan con tofu	LIBRE SIN ABUSAR Y CON FRUTA
ALMUERZO (aprox 3 horas después)	1 bocadillo pequeño de queso 1 zumo de manzana	1 zumo 1 barrita de cereales 2 galletas 1 infusión de té verde	1 bocadillo pequeño de queso 1 zumo de manzana	1 zumo 1 barrita de cereales 2 galletas 1 infusión de té verde	1 bocadillo pequeño de queso 1 zumo de manzana		
COMIDA (aprox 3 horas después)	Ensalada de lentejas con atún, iceberg, cherrys, olivas y cebolleta 1 yogur desnatado con trozos de fruta	Filete ruso con salsa de tomate Patatas al caliu 1 bol de iceberg 1 Sandía	Espaguetis a la putanesca con parmesano Pepino con sal y aceite a tiras 1 yogur desnatado con trozos de fruta	Gazpacho Hummus con picos Judías verdes con vinagreta 1 rebanada de pan con tomate 1 Sandía	Ensalada de zanahoria rallada con Olivas, queso, semillas, cebolleta, cherrys y piña al natural 1 rebanada de pan tostada 1 yogur 1 infusión de tila fría	libre	libre
MIERIENDA (aprox 3 horas después)	1 manzana 3 galletas digestiva 1 poleo menta	1 yogur 1 barrita de cereales 1 tila	1 manzana 3 galletas digestiva 1 poleo menta	1 yogur 1 barrita de cereales 1 tila	1 manzana 3 galletas digestiva 1 poleo menta	Helado	Sandía
CENA (aprox 3 horas después)	Gazpacho Una pechuga de pollo a la plancha con manzana, cebolla y pimiento también a la plancha Sandía	Espárragos verdes a la plancha con pimentón de la vera Hummus con picos 2 kiwis	Ensalada de brotes tiernos con kiwi, manzana, queso fresco, cebolleta y nueces Sandía	Tortilla de espárragos 1 rebanada con tomate 1 manzana sin piel	LIBRE	LIBRE	Gazpacho Una pechuga de pollo a la plancha con manzana, cebolla y pimiento también a la plancha Sandía

SI PERTENEZCO A UNO O MÁS DE LOS GRUPOS MORADOS

¡¡NO PODÉIS SEGUIR NINGUNA PAUTA FUERA DE VUESTRAS NORMAS ESPECÍFICAS PORQUE TIENE QUE SER SUPERVISADA POR EL MÉDICO O POR EL ENTRENADOR SEGÚN SEA EL CASO!!

Este tipo de personas tienen, en el primer caso (causas médicas) necesidades muy específicas que deben contemplarse y controlarse por parte de los especialistas en salud. Deben tener en cuenta los efectos secundarios de posibles medicaciones o tratamientos.

En el caso de las personas deportistas, cada deporte tiene unos requerimientos físicos y mentales diferentes. No podemos improvisar y deben adecuarse no sólo al tipo de gasto si no a la carga de entreno de cada día. Debemos tener el cuerpo preparado siempre antes, durante y después del esfuerzo.



2.- EJERCICIO

GRUPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMIGO
	<p>Vídeo Estiramientos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ay0qgkR4Z4&t=1024s</p>	<p>1 hora caminando</p> <p>De 9 a 10 p.m.</p>	<p>Vídeo fitness principiantes</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0kRyizgLC8U&t=20s</p>	<p>Iniciación al yoga</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw</p>	<p>Vídeo fitness principiantes</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0kRyizgLC8U&t=20s</p>	<p>Camino 1 hora a paso ligero por terreno no urbano (campo, tierra) de 8 a 9 a.m.</p>	<p>Camino 1,5 horas.</p> <p>De 8:30 a 10:00 p.m.</p>
Recomen Hora	Después de cenar	De 9 a 10 a.m.	Por la tarde	Por la mañana	Por la tarde	De 8 a 9 a.m.	De 8:30 a 10:00 p.m.
Antes de la sesión	<p>Prepara el espacio cómodo, fresco y amplio. Pon música no muy fuerte.</p> <p>ROPA DEPORTIVA CÓMODA Y AMPLIA</p>	<p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido</p>	<p>Espacio amplio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA y bambas</p>	<p>Espacio amplio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA ANCHA y descalz@</p>	<p>Espacio amplio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA y bambas</p>	<p>SE SALE DESAYUNAD@</p> <p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE.</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido</p>	<p>SE SALE DESPUÉS DE CENAR</p> <p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE.</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido.</p>

Después de la sesión	<p>Luz tenue, 15 respiraciones profundas.</p> <p>Nos refrescamos cara, muñecas y nos ponemos le pijama. Todo con movimientos calmados. Bebemos un vaso de agua antes de dormir</p>	<p>1 vaso de agua</p> <p>Ducha refrescante SIN PRISAS.</p> <p>Usamos gel exfoliante.</p> <p>Al salir utilizaremos la crema fría en las zonas de más concentración de lípidos para ayudar a ir mejorando el sistema circulatorio.</p> <p>Nos preparamos el almuerzo con calma y lo tomamos sentados al fresco si es posible para ayudar a termorregular</p>	<p>1 vaso de agua.</p> <p>Ducha fresca. Intentamos acabar con agua fría. Al menos en las piernas.</p> <p>Usaremos crema hidratante de aroma agradable para el cuerpo.</p>	<p>1 infusión fría té verde y cola de caballo</p> <p>Un trocito de sandía dulce</p> <p>Ducha refrescante.</p> <p>Crema hidratante</p>	<p>1 vaso de agua.</p> <p>Ducha fresca. Intentamos acabar con agua fría. Al menos en las piernas.</p> <p>Usaremos crema hidratante de aroma agradable para el cuerpo.</p>	<p>1 vaso de agua</p> <p>Ducha refrescante SIN PRISAS.</p> <p>Usamos gel exfoliante.</p> <p>Al salir utilizaremos la crema fría en las zonas de más concentración de lípidos para ayudar a ir mejorando el sistema circulatorio.</p> <p>Nos preparamos el almuerzo con calma y lo tomamos sentados al fresco si es posible para ayudar a termorregular</p>	<p>1 vaso agua</p> <p>Ducha rápida templada.</p> <p>Fresca al final en las piernas.</p> <p>Una vez aseados nos ponemos el pijama, nos estiramos en el suelo en blandito (colchoneta, alfombra, con las piernas ligeramente en alto para ayudar a la circulación)</p> <p>Realizamos 15 respiraciones profundas muy lentas.</p>
----------------------	--	--	---	---	---	--	---

GRUPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	<p>Vídeo fitness principiantes</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0kRyJzgL8U&t=20s</p>	<p>1 hora caminando</p> <p>De 9 a 10 p.m.</p>	<p>Vídeo fitness NIVEL 1 con garrafa</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WT73DRZnSKQ&t=1719s</p>	<p>Vídeo Estiramientos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ay0qgkR4Z4&t=1024s</p>	<p>1 hora caminando</p> <p>De 9 a 10 p.m.</p>	<p>Camino 2 horas a paso ligero por terreno no urbano (campo, tierra) de 8 a 10 a.m.</p>	<p>Camino 1,5 horas.</p> <p>De 8:30 a 10:00 p.m.</p>
Recomen Hora	Por la mañana	De 9 a 10 a.m.	Por la tarde	Después de cenar	De 9 a 10 a.m.	De 8 a 9 a.m.	De 8:30 a 10:00 p.m.
Antes de la sesión	<p>Haz espacio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA y bambas</p>	<p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido</p>	<p>Haz espacio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA y bambas</p>	<p>Espacio en el suelo</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA ANCHA y descalz@</p>	<p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido</p>	<p>SE SALE DESAYUNAD@</p> <p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE.</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido</p>	<p>SE SALE DESPUÉS DE CENAR</p> <p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE.</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Después de la sesión</p>	<p>1 infusión fría té verde y cola de caballo</p> <p>Un trocito de sandía dulce</p> <p>Ducha refrescante.</p> <p>Crema hidratante</p>	<p>1 vaso de agua</p> <p>Ducha refrescante SIN PRISAS.</p> <p>Usamos gel exfoliante.</p> <p>Al salir utilizaremos la crema fría en las zonas de más concentración de lípidos para ayudar a ir mejorando el sistema circulatorio.</p> <p>Nos preparamos el almuerzo con calma y lo tomamos sentados al fresco si es posible para ayudar a termorregular</p>	<p>1 vaso de agua.</p> <p>Ducha fresca. Intentamos acabar con agua fría. Al menos en las piernas.</p> <p>Usaremos crema hidratante de aroma agradable para el cuerpo.</p>	<p>Luz tenue, 15 respiraciones profundas.</p> <p>Nos refrescamos cara, muñecas y nos ponemos le pijama. Todo con movimientos calmados.</p> <p>Bebemos un vaso de agua antes de dormir</p>	<p>1 vaso de agua.</p> <p>Ducha fresca. Intentamos acabar con agua fría. Al menos en las piernas.</p> <p>Usaremos crema hidratante de aroma agradable para el cuerpo.</p>	<p>1 vaso de agua</p> <p>Ducha refrescante SIN PRISAS.</p> <p>Usamos gel exfoliante.</p> <p>Al salir utilizaremos la crema fría en las zonas de más concentración de lípidos para ayudar a ir mejorando el sistema circulatorio.</p> <p>Nos preparamos el almuerzo con calma y lo tomamos sentados al fresco si es posible para ayudar a termorregular</p>	<p>1 vaso agua</p> <p>Ducha rápida templada.</p> <p>Fresca al final en las piernas.</p> <p>Una vez aseados nos ponemos el pijama, nos estiramos en el suelo en blandito (colchoneta, alfombra, con las piernas ligeramente en alto para ayudar a la circulación)</p> <p>Realizamos 15 respiraciones profundas muy lentas.</p>
---	---	--	---	---	---	--	---

GRUPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMIGO
	<p>Vídeo fitness NIVEL 1 con garrafa</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=W73DRZnSKQ&t=1719s</p>	<p>1 hora caminando De 9 a 10 p.m.</p>	<p>Vídeo fitness NIVEL 2 con silla</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hCKH_9ABMZ4&t=1219s</p>	<p>Vídeo ABDOMINALES</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uomE2Xn1oCg&t=377s</p>	<p>Vídeo Estiramientos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ay0qgkR4Z4&t=1024s</p>	<p>Camino 2 horas a paso ligero por terreno no urbano (campo, tierra) de 8 a 10 a.m.</p>	<p>Camino 1,5 horas. De 8:30 a 10:00 p.m.</p>
Recomen Hora	Por la mañana	De 9 a 10 a.m.	Por la tarde	Por la mañana	Después de cenar	De 8 a 9 a.m.	De 8:30 a 10:00 p.m.
Antes de la sesión	<p>Haz espacio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA y bambas</p>	<p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido</p>	<p>Haz espacio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA y bambas</p>	<p>Haz espacio en casa.</p> <p>No uses el teléfono. Intenta usar Tablet, tv u ordenador para que no tengas que forzar la vista</p> <p>CARA LIMPIA Y CUELLO LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE</p> <p>A la sombra siempre si estás en terraza, balcón o patio.</p> <p>ROPA DEPORTIVA y bambas</p>	<p>Prepara el espacio cómodo, fresco y amplio. Pon música no muy fuerte.</p> <p>ROPA DEPORTIVA CÓMODA Y AMPLIA</p>	<p>SE SALE DESAYUNAD@</p> <p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE.</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido</p>	<p>SE SALE DESPUÉS DE CENAR</p> <p>CARA Y CUELLOS LIMPIOS CON JABÓN REFRESCANTE.</p> <p>Ropa de deporte</p> <p>Zapatillas adecuadas deportivas</p> <p>Pelo recogido.</p>

Después de la sesión	<p>1 vaso de agua</p> <p>Ducha refrescante SIN PRISAS.</p> <p>Usamos gel exfoliante.</p> <p>Al salir utilizaremos la crema fría en las zonas de más concentración de lípidos para ayudar a ir mejorando el sistema circulatorio.</p> <p>Nos preparamos el almuerzo con calma y lo tomamos sentados al fresco si es posible para ayudar a termorregular</p>	<p>1 vaso de agua.</p> <p>Ducha fresca. Intentamos acabar con agua fría. Al menos en las piernas.</p> <p>Usaremos crema hidratante de aroma agradable para el cuerpo.</p>	<p>1 vaso de agua.</p> <p>Ducha fresca. Intentamos acabar con agua fría. Al menos en las piernas.</p> <p>Usaremos crema hidratante de aroma agradable para el cuerpo.</p>	<p>1 vaso de agua.</p> <p>Ducha fresca. Intentamos acabar con agua fría. Al menos en las piernas.</p> <p>Usaremos crema hidratante de aroma agradable para el cuerpo.</p>	<p>Luz tenue, 15 respiraciones profundas.</p> <p>Nos refrescamos cara, muñecas y nos ponemos le pijama. Todo con movimientos calmados.</p> <p>Bebemos un vaso de agua antes de dormir</p>	<p>1 vaso de agua</p> <p>Ducha refrescante SIN PRISAS.</p> <p>Usamos gel exfoliante.</p> <p>Al salir utilizaremos la crema fría en las zonas de más concentración de lípidos para ayudar a ir mejorando el sistema circulatorio.</p> <p>Nos preparamos el almuerzo con calma y lo tomamos sentados al fresco si es posible para ayudar a termorregular</p>	<p>1 vaso agua</p> <p>Ducha rápida templada.</p> <p>Fresca al final en las piernas.</p> <p>Una vez aseados nos ponemos el pijama, nos estiramos en el suelo en blandito (colchoneta, alfombra, con las piernas ligeramente en alto para ayudar a la circulación)</p> <p>Realizamos 15 respiraciones profundas muy lentas.</p>
----------------------	--	---	---	---	---	--	---

GRUPO LILA

Necesitas un plan de trabajo específico. NO fuerces, ni inventes.

Si el problema es de salud (lesiones, patologías...) busca ayuda médica para realizar un horario de actividad adecuado y elegir los ejercicios que no te perjudiquen.

Si eres deportista PREPARA UN PLANING ESPECÍFICO CON UN ENTRENADOR/A que se ajuste no sólo a tu forma física ni a tus objetivos y calendario de pruebas deportivas.

3.- GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

Todos los grupos por igual.

Lo primero que debemos contemplar es que dejar de fumar no es fácil y por lo tanto va a requerir usar todos los sentidos físicos.

EL OLFATO

Si tuviéramos que elegir el primer sentido que se ve a afectado por el tabaquismo de cara a plantearnos dejarlo, sería el olfato. Podemos usar eso para reprogramar nuestra mente.

Así, el primer paso para dejar de fumar será limpiar de olor a tabaco todo lo que tengamos cerca en la medida de lo posible.

- 1.- CAMBIA EL SUAVIZANTE. Aunque tu ropa huele bien nos acostumbramos a su olor. Es importante este cambio para que nuestra ropa pase de ser un ítem neutro a una ayuda debido a que nos transmita un aroma agradable y nuevo que no queramos destruir.
- 2.- LIMPIA CADA DÍA. Utiliza un limpiador nuevo, eficiente y cuyo aroma sea diferente y dulce y positivo. Os recomendamos el limpiador a granel para suelos de "El racó Net", el suyo aromatizado de color rosa (es una suerte olor a chuche o chicle. Brutal como limpiador y aroma magnífico nada agresivo).
- 3.- COMIENZA A UTILIZAR CREMA HIDRATANTE CON AROMA. La que te guste. Desde la de Aloe a otra. Si no encuentras ninguna complementa con agua de olor refrescante de las que venden en verano.
- 4.- CAMBIA de PERFUME O DE COLONIA.
- 5.- SOBRE TODO, CUANDO VAYAS A COMENZAR EL PLAN limpia primero todas las cortinas, fundas de sofá y cojines. El primer día que dejes de fumar y el segundo dedícate exclusivamente a eso.



LA VISTA

- 1.- TIRA, no escondas no, tira, TODOS LOS CENICEROS O CACHARROS QUE USES PARA FUMAR.
- 2.- Redistribuye tus espacios. Normalmente tenemos un lugar donde solemos fumar, una silla en la cocina, una butaca en el balcón... Redistribuye. Haz desaparecer esos espacios. Cambia la distribución y utiliza colores diferentes para decorar esos entornos de manera que parezcan lugares totalmente nuevos.
- 3.- Utiliza la luz para crear esos momentos en lo que creías que el tabaco te relajaba. Pon velas cuando oscurezca mientras ves la tele, de aromas, antimosquitos... como quieras. Pero que creen un ambiente tenue y agradable.
- 4.- Si fumas mucho en tus manos habrá manchas. Hazte la manicura en casa, pero bien hecha, al menos un par de veces a la semana: crema, pieles, uñas limpias, limadas y pintadas si te gusta. Cambia la estética de tus manos.

EL GUSTO

Además de hacer una dieta continuada y diaria que nos ayudará a percibir que estamos cuidándonos y nos evitará tentaciones de hacernos daño, recuerda que el tabaco TE ESTÁ HACIENDO DAÑO, utiliza también el sentido del gusto para mantenerte distraído@.

- 1.- Toma infusiones a lo largo del día (sin azúcar, puede usar edulcorante). Diferentes infusiones que tengan distintos matices de olor y sabor. Manzanilla, poleo menta, cítricas... hay muchísimas opciones para mantenernos distraídos. Si las haces de más de 300 ml te durarán bastante rato además.
- 2.- DEJA EL CAFÉ. Si lo necesitas SÓLO POR LA MAÑANA. Los fumadores solemos tener muy vinculado el café al tabaco. Si necesitas estímulo un refresco light o una infusión siempre serán mejor.
- 3.- ADEMÁS DEJA EL CAFÉ porque es un estimulante. Intenta pasarte (al menos 7 horas antes de dormir) a bebidas que no tengan ni cafeína ni teína.
- 4.- TOMA CHICLES. No los compres baratos porque se les marcha el sabor y la goma en un momento. Usa marcas consolidadas que dispongan además de una línea amplia de sabores sin azúcar y ves intercalándolos.

EL TACTO

ESTE SENTIDO NOS PUEDE AYUDAR MUCHÍSIMO A NO CAER NI EN LA TENTACIÓN DEL TABACO NI EN LA DE LA COMIDA POR ANSIEDAD. PERO HAS D ESER VALIENTE Y PERDER ESA VERGÜENZA SOCIAL IMPUESTA Y EMPEZAR A PENSAR LIBREMENTE POR Y PARA TI.

1.- TRENZAS. Lleva siempre en el bolso, bolsillo, riñonera... hilos. Trenza pulseras. Sin parar. Cada vez más difíciles. Con más hebras y colores. La idea es acabar trenzando éstas:



Terraza de bar con colegas: hablas mientras trenzas. No es como el móvil, necesitas las dos manos y no se puede fumar de ningún modo haciéndolas. Y tampoco puedes comerte todos los panchitos ni mantener el vaso en la mano mientras trenzas.

Parada del autobús: Esperas mientras trenzas.

Esperando a mi pareja: Espero mientras trenzo... Etc.

2.- COSE. EN casa prepara una cesta. Ropa vieja o rota. Remiéndala. Aprende a coser. Si no hay nada roto crea una prenda con aquellas viejas que ya no usas o no te van. Piensa en diseños, rómpete la cabeza de forma autodidacta de como crear una prenda de la nada y cóselas. Tendrás siempre algo constructivo en la cabeza y cuando estés en casa relajad@ algo en la mano.

3.- BORDA. Si prefieres bordar o hacer punto de cruz comienza un proyecto. Eso sí, complicado. Un paso más allá de lo que sueles hacer.

4.- CÓMPRATE UNA SIERRA DE CALAR Y UN POTRO. Los pequeños para uso doméstico son muy baratos y dan mucho juego. Con cualquier mueble viejo o restos de madera que encuentres puedes construir desde una jardinera a una pajarera a una estantería nueva para el mueble de la cocina...

EL OÍDO

1.- Escucha música para relajarte y en lugar de fumar ¡CANTA! Mantén tu boca y pulmones ocupados.

En casa, en el coche, donde sea.

2.- Engánchate a los podcasts. Busca podcast siempre de temáticas que no se vinculen con tu parte visceral si no con la racional. No escuches sobre política. Si ésta te interesa, busca podcast sobre historia, geografía, antropología... Tratar las cosas con la distancia suficiente nos permite no ponernos tensos no excitados y por lo tanto no necesitamos el tabaco para mantener la calma.

3.- Escucha y mira reportajes sobre por qué fumamos, como funcionan las adicciones... y más ampliamente sobre qué somos, como funciona nuestro cuerpo, nuestro cerebro...

NO DEJARÁS ALGO SÓLO FORZÁNDOTE. DEBES ENTENDER POR QUÉ QUIERES DEJARLO Y ESTAR SEGUR@, INFORMAD@ Y COMPROMETID@ CON TUS INTENCIONES. Si no, antes o después podemos caer.

4. EXTRA

EL PUNTO MÁS IMPORTANTE PARA TOD@S:

DEJAR DE FUMAR ES CUIDARNOS. PERO CUIDARNOS ES MUCHO MÁS. ASÍ QUE, SI QUIERES DEJAR DE FUMAR CAMBIA TU VIDA. INTENTA INCORPORAR EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE LA DIETA ADECUADA Y EL EJERCICIO.

ASÍ TENDRÁS MUCHAS MÁS POSIBILIDADES DE ÉXITO POR QUE NO ESTARÁS DEJANDO DE FUMAR. TE ESTARÁS QUERIENDO, DESDE MUCHOS ASPECTOS DE TU VIDA.

DEBES QUERERTE, VALORARTE Y QUERER Y VALORAR TU CUERPO, SIN PENSAR EN QUÉ PIENSA NADIE O SI ENTRAS O NO EN LA NORMA SOCIAL ABSURDA E INALCANZABLE. QUIÉRETE POR QUE TODOS Y TODAS NOS MERECEMOS QUERERNOS, CUIDARNOS, SER FELICES Y LIBRES. Y UNA ADICCIÓN NOS HACE ESCLAV@S. RECUERDA. MERECE Y ¡PUEDES! SER LIBRE.

Y si tropezamos... ¡no pasa nada! Nos volvemos a levantar, lo volvemos a intentar... ¡Y CON MÁS FUERZA!

¿SOMOS O NO SOMOS JABALÍES ROSAS? ¡PUES ESO! ¡PODEMOS CON TODO! NO LO OLVIDES.

NO ESTÁS SOL@

